

まほろば【校長室だより】

[文責]

校長 江口 尋信

基本的な生活習慣を大切に

早いもので、夏休みまで数日を残すだけとなりました。前期前半が終わろうとしています。真夏日が続いていることから、全国各地で水の事故が起こっています。水の事故の大半は川で起こっているそうです。浅くおだやかに見えても、急に深くなったり、水中で渦を巻いたりして、川遊びには大きな危険が伴います。17日の全校朝会では、命の大切さ、自分の命を守ることにについて話を予定しています。ぜひ、ご家庭でも、子どもたちが危険な状況に巻き込まれないよう、声かけをお願いします。

さて、先月、4～6年生を対象に、アプリ「ネムル」で実施した睡眠・ストレス等の調査結果が筑紫女学園大学から届きました。本校児童の睡眠時間（平均）は次のようになっています。

学 年	4 年 生	5 年 生	6 年 生
太宰府小学校	8 時間 5 6 分	8 時間 3 3 分	8 時間 1 9 分
太宰府市平均	8 時間 5 0 分	8 時間 3 6 分	8 時間 2 6 分

結果を見ると、ほぼ市の平均と変わりません。しかし、「厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』』によると、小学生に必要な睡眠時間は「**9～12時間**」となっています。上の表にある数値は平均ですので、睡眠時間が不足している子どもがかなりいるのではないかと心配しています。

次に、平日のゲーム・スマホの使用時間です。

学 年	4 年 生	5 年 生	6 年 生
太宰府小学校	2 時間 2 3 分	2 時間 1 1 分	2 時間 3 9 分
太宰府市平均	2 時間 0 2 分	2 時間 0 1 分	2 時間 2 0 分

平均よりわずかですが、本校の子どもたちの方がゲーム・スマホを長く使用していることが分かります。睡眠時間を短くしている原因としてゲーム・スマホの長時間の使用が影響しているのかもしれませんが、『「発達障害」と間違われる子どもたち』（成田奈緒子 著）や「スマホ脳」（アンデシュ・ハイセン著）という本には、生活の乱れや、電子機器（スマホやタブレット、ゲーム等）の長時間にわたる使用が、子どもの脳に深刻な影響を及ぼすことが書かれています。例えば、落ち着いて学習できない、常にイライラする、言動が粗暴になる、じっくり考えることができなくなる等の変化が起きることもあるそうです。逆に生活習慣を整えることで、症状の軽減や改善が見られることがあるそうです。

7月1日（水）には、筑紫女学園大学の太西 良 先生に来ていただき、子どもたちに「睡眠の大切さ」や「ゲーム・スマホなどと上手に付き合うこと」について特別授業をしていただきました。



情報化時代を迎え、電子機器を使わないことは現実的ではありません。使用時間や使用の仕方について、家庭で約束・ルールを決めて上手に使う、上手に付き合うことが大切です。

生活の乱れは心の乱れを招きます。また、電子機器の過度な使用は、依存症につながりかねません。夏休みを迎えるこの機に、ぜひ、ご家庭で電子機器使用のルールづくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

睡眠の大切さ、ゲーム・スマホとの付き合い方についてお話を太西先生